СЕРИЯ



Истоки здоровья

Точечный массаж





Истоки здоровья

Точечный массаж



Москва 2001

СОДЕРЖАНИЕ

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ....
НА ЧТО НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ 5
КАК ОПРЕДЕЛИТЬ НУЖНУЮ ТОЧКУ 6
ПРИЕМЫ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА 6
ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА 7
ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ 7
БОЛЕЗНИ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ 8
ОДЫШКА 13
ПРИ СПАЗМАХ И БОЛЯХ В ЖИВОТЕ 13
УСТАЛОСТЬ И БОЛИ В НОГАХ 14
РЕВМАТИЗМ 14
БОЛИ В СУСТАВАХ 15
СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ 15
ГИПЕРТОНИЯ 16
ГИПОТОНИЯ 16
ПРИ НАРУШЕНИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ГОЛОВОКРУЖЕНИИ 17
ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ 18
ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ 18
КАШЕЛЬ 19
АНГИНА 19
НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ 20
КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА 20
ЗАПОРЫ 21
ОЖИРЕНИЕ 22
КУРЕНИЕ 22
ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ЖЕЛУДКА 23
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ 23
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ 24
ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХ 25
НАСМОРК 26
КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ 27
БОЛЕЗНИ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ 28
РАССТРОЙСТВО СНА 28
ЗУБНАЯ БОЛЬ 29
ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ 29
УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ 30
СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ 30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 31

Основой китайской медицины является особое понимание человека и его отношения к окружающему миру. Долгое время культура Китая являлась для европейцев загадочной и мистической, а тех, кто использовал для лечения китайские способы, не воспринимали всерьез и считали шарлатанами и фокусниками. Но постепенно мнение менялось, и в начале XX века на Западе стали появляться первые книги о методах лечения с помощью точечного массажа, иглоукалывания и т. д.

Китайские врачеватели считали человеческое тело биоэнергетической системой, которой можно управлять с помощью особых точек и определенных методов. Считается, что человеческий организм способен к самоисцелению. Но человек не всегда умеет обращаться с целительными силами своего организма. В этом случае точечный массаж поможет восстановить действие таких сил.

Основу здоровья человека китайская медицина видит в свободной и беспрепятственной циркуляции жизненной энергии в организме. Нарушение, ослабление ее ведет к возникновению и развитию заболевания. Причин для всякого рода нарушений может быть множество: нервное перенапряжение, неправильное питание, травмы и т. д.

В основу точечного массажа положен тот же принцип, что и в основу иглоукалывания и прижигания, с той лишь разницей, что при массаже «жизненные точки» подвергаются воздействию кончиком пальца без повреждения кожи. Всего таких точек описано более 700, но наиболее часто применяемы около 150.

Их подразделяют по следующим группам:

- точки успокоения (с их помощью отводится избыток энергии);
- точки гармонизации (они гармонизируют энергию во всех группах органов);
- тонизирующие точки (они используются для поднятия энергетических сил организма);
- специальные точки (при некоторых заболеваниях очень важны; расположены вне энергетических каналов).

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

Массаж нужно проводить в теплом, хорошо проветриваемом помещении.

При этом необходимо исключить присутствие лишних раздражителей: (телевизор, радио, телефон).

Нельзя заниматься массажем сразу же после приема еды и при сильной усталости.

Руки массажиста должны быть чистыми и теплыми, с коротко остриженными ногтями, чтобы не оставлять на теле царапин и не вызывать раздражения кожи.

Массируемая часть тела должна быть расслаблена.

Во время массажа сконцентрируйте все свои мысли на регуляции энергии.

Не стоит массировать подряд несколько точек. Для того чтобы почувствовать действие массажа, необходимо не менее 15 минут.

Продолжительность массажа зависит от возраста и от энергии человека. Время массажа может быть от одной до десяти минут.

Точечный массаж может проводиться как специально обученным персоналом, так и самим пациентом, овладевшим определенными навыками.

НА ЧТО НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

Точечный массаж не должен заменять медицинского вмешательства или лечения.

Абсолютными противопоказаниями для проведения точечного массажа являются следующие состояния: наличие злокачественных или доброкачественных новообразований; острых лихорадочных заболеваний; активных форм туберкулеза; заболевания крови.

Относительными противопоказаниями являются: наличие язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; резкое истощение; тяжелые заболевания сердца, почек и легких.

Существуют опасные точки, массируя которые можно навредить организму; так, при беременности (в зависимости от срока) может наступить либо аборт, либо преждевременные роды.

Если в точках массажа присутствуют кожные заболевания, то эти точки нельзя массировать.

Необходимо помнить, что главной задачей точечного массажа является поддержание жизненных сил организма, а следовательно, здоровья.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ НУЖНУЮ ТОЧКУ

Для этого необходимо иметь очень чувствительные пальцы. В некоторых случаях место, где расположена точка, немного болезненно или там есть не-

большие углубления. Организм сам подскажет, насколько верно вы нащупали точку.

ПРИЕМЫ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

Воздействовать пальцем следует аккуратно, перпендикулярно к поверхности кожи и строго в указанной точке. Применимы следующие способы:

— касание — легкое, безостановочное поглаживание;
— легкое надавливание — используется тяжесть пальца или кисти;
— глубокое надавливание — на коже в области точки под пальцем образуется заметная ямка.

ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

Движение пальца может быть горизонтально-вращательным по часовой стрелке или вибрирующим, но всегда должно быть безостановочным.

Давление производят подушечкой большого и (или) среднего пальца. Используются при этом два основных метода:

1) успокаивающий — непрерывное воздействие; плавные, медленные, вращательные движения с постепенным нарастанием силы давления и задержкой пальца на глубине. Прием

повторяют 3—4 раза с возвращением каждый раз к исходному положению, не отрывая пальца от точки.

Как правило, длительность «успокаивающего давления» составляет 3—5 минут;

2) тонизирующий — короткое, сильное надавливание и быстрое, резкое удаление пальца от точки.

Длительность такого воздействия составляет, как правило, 1/2—1 минуту.

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ

Точечный массаж определенных точек оказывает опосредованное воздействие на кожу, мышцы, нервы, кровеносные сосуды. Массаж усиливает их функциональную деятельность и способствует повышению работоспособности всего организма.

Массаж увеличивает защитные свойства кожи, ее дыхательные функции, улучшает ее питание и очищение.

Благодаря массажу снимается напряжение мышечной деятельности, восстанавливается кровообращение. Исчезают такие явления, как боль, отечность и т. д. С помощью массажа также улучшается кровообращение, повышается эластичность сосу-

дов, нормализуется давление и облегчается работа сердца.

Массирование точек, отвечающих за пищеварительный процесс, как правило, помогает снять болевые симптомы и наладить деятельность желудочно-кишечного тракта.

Массаж оказывает благотворное влияние на деятельность дыхательной системы. С его помощью можно снять отечность легких и бронхов, облегчить или совсем устранить приступы бронхиальной астмы.

Многие заболевания мочеполовой системы излечиваются с помощью точечного массажа. Он успешно применяется и для лечения простатита.

Точечный массаж является одним из самых эффективных средств, позволяющих влиять на нервную систему, особенно ее вегетативную часть.

С помощью массажа улучшается деятельность выделительных функций организма, нормализуется обмен веществ.

Точечный массаж очень популярен на Востоке: с раннего детства детей учат основным приемам массажа и самомассажа, из поколения в поколение передаются секреты и тайны древней китайской медицины.

В современном мире человек практически постоянно находится в состоянии стресса, многие заболевания прямо или опосредованно связаны с нарушениями нервной системы. Снять общее напряжение организма означает избавиться от одной из

причин заболевания — это под силу точечному массажу.

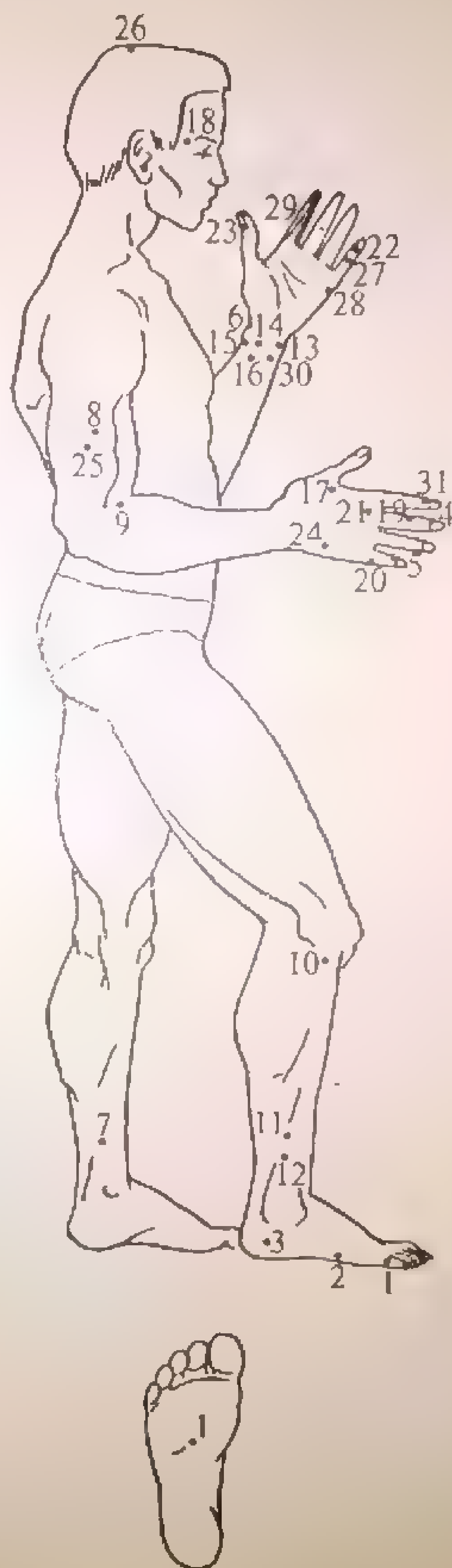
Существует несколько буквально чудодейственных точек, с помощью которых, как считают целители, человек может восстановить свое здоровье и продлить жизнь. Одной из таких точек является «точка трех миль». По преданию, ей отводится способность творить чудеса, и поэтому в наше время те, кто применяет точечный массаж, часто используют эту точку при лечении самых тяжелых заболеваний.

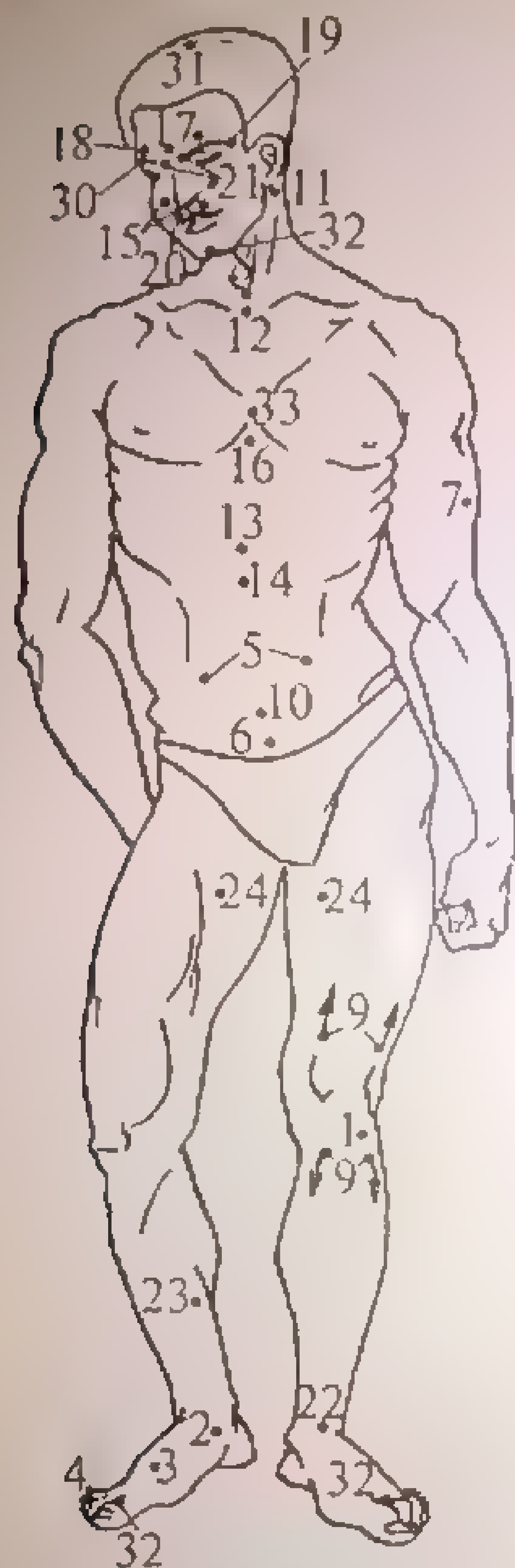
В древности были созданы целые системы взаимодействия на организм различных точек, объединенных в меридианы, по которым течет «космическая энергия» Ци (китайская медицина) или Прана (индийская медицина).

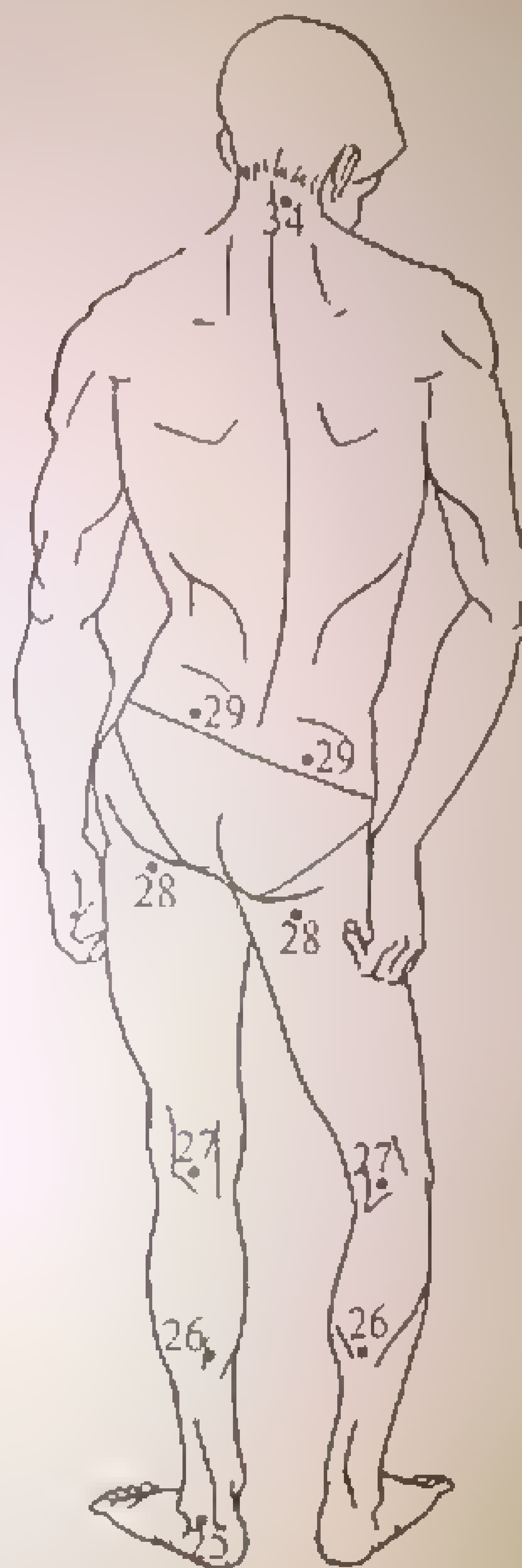
В современной медицине точечный массаж удачно дополняет традиционные методы лечения и эффективно используется специалистами. Но еще раз хотим напомнить, что каждый организм по-разному реагирует на массаж. Поэтому предостерегаем от неправильного самолечения. Прежде всего необходимо проконсультироваться с врачом, который решит вопрос о возможности назначения вам индивидуального курса лечения, обучит методам самомассажа.

Эта книга познакомит вас с основными и проверенными на практике приемами точечного массажа. Вы сами должны решить, как воспользуетесь вы нетрадиционными способами лечения. Поэтому серьезно и обдуманно отнеситесь к нашим рекомендациям.

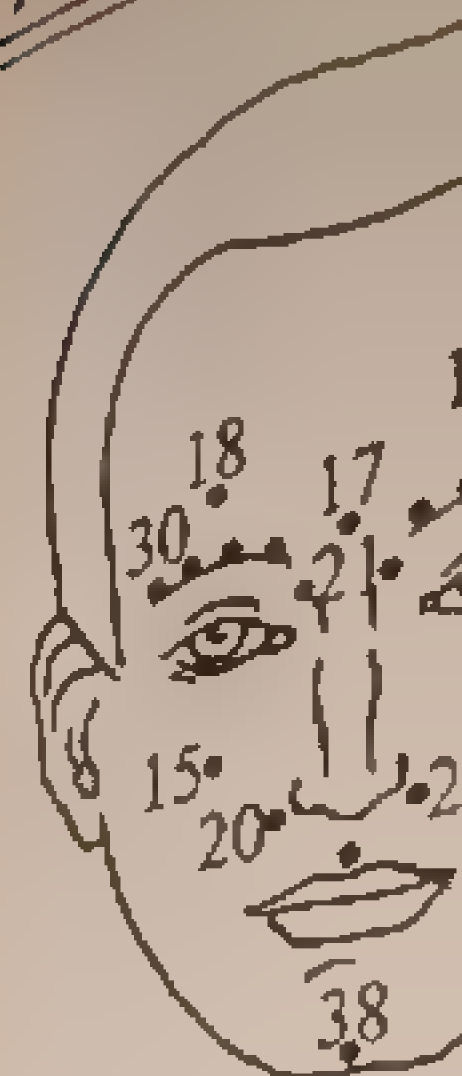
1. Три мили. 2. Холм торговца. 3. Высшая атака. 4. Проход в Инь.
5. Небесная ось.
6. Пограничный источник. 7. Белая сторона.
8. Ха-ба-эс. 9. Специальная точка. 10. Море энергии. 11. Пруд ветра.
12. Бледно-зеленая жемчужина. 13. Центр желудка. 14 Нижний канал.
15. Четырехкратный блеск. 16. Голубиный хвост. 17. Специальная точка. 18. Лучезарный Ян. 19. Рыбий хвост.
20. Хозяин аромата.
21. Специальная точка.
22. Тающий ручей.
23. Срединный город.
24. Специальная точка.
26. Столб на горе. 27. Середина подколенной ямки. 28. Опорное место.
29. Ко-те. 30. Глазные точки. 31. Великое объединение. 32. Великая истина. 33. Специальная точка 1. 34. Специальная точка 2. 35. Источник на холме Ян.





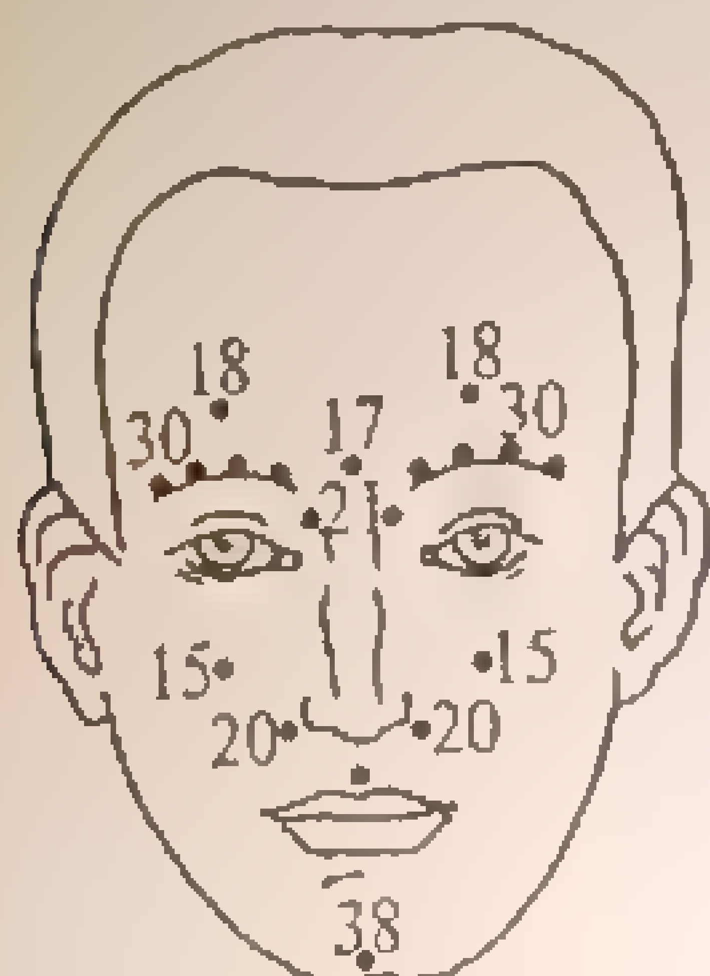


1. Достижение Инь.
2. Кость, покидающая почву. 3. Помощь домашних духов. 4. Концентрированная точка приложения сил. 5. Захлестывающая волна. 6. Большой застой. 7. Точка встречи трех Инь. 8. Белая сторона. 9. Изгиб пруда. 10. Источник на холме Инь. 11. Сияющий свет. 12. Дополнения Инь. 13. Врата богов. 14. Высокая вершина. 15. Через пролив. 16. Внутренний по-



Б

Если в с
ние нехватк
трудненным
возможно, и
торах. С пом
тельно сниз
новить норм
Для это
ную точку Х
нечности гр
те на точку
среднего ус
менее 5 мин
Использ



граничный вал. 17. Низина в долине. 18. Рыбий хвост. 19. Теменная точка. 20. Затылочная точка. 21. Самая задняя точка. 22. Специальная точка. 23. Молодой торговец. 24. Срединный остров. 25. Угасающее озеро. 26. Великое объединение. 27. Специальная точка. 28. Задняя бороздка. 29. Специальная зона. 30. Связь с внутренним миром. 31. Покупатель мира

БОЛЕЗНИ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ

ОДЫШКА

Если в состоянии покоя у вас возникает ощущение нехватки воздуха или дыхание становится затрудненным, то причину этого нарушения следует, возможно, искать в физических и психических факторах. С помощью точечного массажа можно значительно снизить астматические приступы и восстановить нормальное дыхание.

Для этого необходимо использовать специальную точку Ха-ба-эс. Она находится у верхней оконечности грудины, в яремной ямке. Слегка нажмите на точку и затем постепенно увеличьте нажим до среднего усилия. Продолжительность массажа не менее 5 минут.

Используем также:

Специальную точку 1 она находится посередине между грудиной и пупком — сильно нажмите пальцем и вращательными движениями массируйте в течение 5—7 минут;

Специальную точку 2, находящуюся слева и справа на высоте третьего шейного позвонка; нажимайте мягко, затем, увеличивая нажим, массируйте в течение 10 минут.

ПРИ СПАЗМАХ И БОЛЯХ В ЖИВОТЕ

При нарушении пищеварения и невротических спазмах, связанных с психическими переживаниями, используйте следующие точки:

— Источник на холме (на заднем крае большой берцовой кости, в ощущаемом углублении). Нажимайте на точку в течение 5 минут;

— Хозяин аромата (слева и справа от ноздрей). Нажимайте сначала слегка, а потом усильте нажим в течение 5 минут.

При коликах массируйте точку Лучезарный Ян в течение 5 минут.

УСТАЛОСТЬ И БОЛИ В НОГАХ

Причинами этих болей может стать перенапряжение мускулов или сосудистые изменения. Если на ногах появляются отеки, то можно предположить расстройство сердечной деятельности или почек.

В этих случаях необходимо обратиться за помощью к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением. Китайские врачеватели считали, что боли в ногах связаны с образом жизни человека. По их

мнению, это означает, что человеку необходимо что-то изменить в своей жизни.

Снять усталость ног поможет массаж точки Три мили в сочетании с точкой под названием Столб на горе. Нажимайте на точку легким кругообразным движением продолжительностью не менее 10 минут.

Уменьшить болевые ощущения можно, массируя точки под названием Холм торговца и Великое объединение.

РЕВМАТИЗМ

Для подобного заболевания характерны припухлости в области суставов, затрудненное движение, сильные боли.

С помощью точечного массажа вы сможете снять болевые ощущения и избавиться от скованности в области суставов.

Для снятия онемения и болей в конечностях массируйте точку Три мили со средней силой в течение 5 минут, а также Точку встречи трех Инь.

Специальная точка Ко-те, которая находится слева и справа над тазовой костью, массируется с усилием в течение 10 минут.

Снять боли в пояснице поможет массаж точки Опорное место. Массируйте со средней силой в течение 10 минут.

БОЛИ В СУСТАВАХ

Артриты и артрозы коленных и локтевых суставов, как правило, связаны с перенапряжением суставов, избыточным весом, травмами и т. д.

Точечный массаж следующих точек уменьшит боль и затормозит развитие болезни коленного сустава:

— Специальные точки нажимайте со средним усилием в течение 5—10 минут;
— Источник на холме Ян (находится в углублении спереди под головкой малой берцовой кости); точку растирайте с усилием в течение 5—10 минут;
— Середина складки подколенной впадины. Эту точку нажимайте со средней силой в течение 3 минут.

Снять боль в локтевом суставе вы сможете с помощью массажа точки Изгиб пруда. Массируйте точку со средним усилием в течение 5—6 минут.

СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ

Снять усталость, повысить работоспособность и внимание вы можете также с помощью массажа.

В этом случае вам поможет массаж одной из главных точек — Море энергии. Периодически мягко массируйте эту точку в течение 5 минут.

ГИПЕРТОНИЯ

Повышенное артериальное давление является следствием сужения кровеносных сосудов, а это, в свою очередь, требует более напряженной работы сердца.

Причинами гипертонии могут стать: неправильное питание, гормональное нарушение, истощение

нервной системы, излишняя полнота и т. д. Все эти факторы могут привести к такому сердечному заболеванию, как инфаркт.

Концентрированная точка приложения сил и точка Захлестывающая волна расположены на ногтевых валиках среднего пальца и мизинца. Эти точки можно массировать несколько раз в день, нажимая с усилием, в течение 5—6 минут.

Снять головную боль во время гипертонического приступа вам поможет массаж точки Пруд ветра. Массируйте со средним усилием в течение 10 минут.

ГИПОТОНИЯ

В данном случае речь идет о пониженном артериальном давлении, которое проявляется головными болями, головокружением, тошнотой, общей вялостью, утомляемостью, сонливостью.

При гипотонии полезен контрастный душ и движение. При этом заболевании используйте Концентрированную точку приложения сил и точку Захлестывающая волна, массируйте их несколько раз в день. Нажимайте без усилия в течение 5 минут.

Точку Большой застой (на запястье в области мышечного возвышения большого пальца кисти на одной прямой с указательным пальцем) нажимайте со средней силой в течение 5 минут.

С помощью легкого массажа точки Море энергии вы сможете вернуть себе бодрость и хорошее самочувствие. Массируйте в течение 10 минут.

ПРИ НАРУШЕНИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ И ГОЛОВОКРУЖЕНИИ

Ощущение холода в конечностях связано с нарушением кровообращения. Причинами возникновения могут стать: курение, неполноценное питание, отсутствие физической нагрузки, а также избыточный вес. Прежде чем вы займетесь массажем, проконсультируйтесь с врачом, который выяснит причины нарушений кровообращения и возможность проведения массажа.

Можно массировать точку Море энергии попеременно с правой или левой точками Встреча трех Инь, с нажимом в течение 5—10 минут. Хотя лучше одновременно массировать обе точки Встречи трех Инь с нажимом в течение 5—10 минут.

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

Это заболевание проявляется как общая слабость, головная боль, головокружение и т. д.

Как правило, услышав из уст врача такой диагноз, человек считает, что в его организме не происходит никаких серьезных изменений. Но если эти нарушения не лечить, то они могут привести к хроническим и достаточно тяжелым заболеваниям нервной системы.

В Древнем Китае такие сипмтомы связывали с неуверенностью человека в своих силах и страхом перед повседневными препятствиями. Точка Изливающаяся весна массируется партнером в течение 2 минут. Точка под названием Великое объединение массируется в течение 3—5 минут.

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Симптомы простудного заболевания проявляются повышением температуры, головной болью, воспалением верхних дыхательных путей. Как правило, это заболевание вызвано переохлаждением.

В данном случае задачей точечного массажа является общее укрепление и повышение защитных сил организма.

Точка Белая сторона находится посередине плеча, в верхней части бицепса. Мягко нажимайте точку в течение 3 минут.

Точки Врата богов и Высокая вершина нажимайте со средней силой в течение 5 минут.

Точку Через пролив тучи массируйте большим и указательным пальцами, согнув руку; нажимайте в течение 10 минут.

Внутренний пограничный вал нажимайте со средней силой в течение 3 минут.

КАШЕЛЬ

Он выполняет функции самоочищения организма. С помощью кашля из дыхательных органов удаляются слизь, вредные вещества, пыль. В этом случае смягчить слизистую оболочку вам поможет точечный массаж.

Точку Ха-ба-эс массируйте при сильном приступе кашля в течение 5 минут.

Концентрированная точка приложения сил массируется со средней силой в течение 10 минут.

Точку Низина в долине массируйте со средней силой в течение 5 минут.

АНГИНА

Ангина является воспалительным процессом небных миндалин и считается инфекционным заболеванием. Слабость, повышенная температура, сильные боли в горле — все эти симптомы малоприятны и мучительны. В таком случае необходимо обратиться к врачу, который назначит курс лечения. При ангине точечный массаж поможет уменьшить боль и сократит период выздоровления.

Найдите точку Цюй-чи во впадине у наружного края локтевой складки, образующейся при сгибании локтевого сустава. Массируйте эту точку легкими круговыми движениями, постепенно увеличивая силу надавливания, в течение 30 секунд.

Точку точку Хэ-гу определите на тыле кисти между I и II пястными костями, ближе к лучевому краю II пястной кости. Массаж длится в течение 20 секунд со средней силой.

НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Не стоит дожидаться проявления болезни, лучше позаботиться о профилактике, которая позволит восстановить функцию желчного пузыря. Но необходимо соблюдать осторожность и пройти обследование на наличие камней в желчном пузыре. Если они присутствуют, то точечный массаж необходимо проводить только с разрешения и в присутствии врача. Не стоит заниматься самолечением.

При спазмах желчного пузыря, связанных с нервными перегрузками или неправильной пищей,

необходимо применять успокоительный точечный массаж.

Точку Источник на холме Ян, расположенную наискось вперед от головки малой берцовой кости, массируйте в направлении лодыжки. Сильно нажимайте в течение 5 минут.

Точку Сияющий свет нажимайте в течение 5 минут.

Дополнение Ян соединяйте в течение 10 минут. При сильных болях массируйте точку под названием Высшая атака. Начните массаж со средней силы и постепенно увеличьте до более сильного. Массируйте не менее 10 минут.

Комбинируйте точки в зависимости от ваших ощущений, но все процедуры проводите под наблюдением врача.

КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Нарушение стула связано со многими причинами. В первую очередь это неправильное питание, инфекции, нарушение обмена веществ, дисбактериоз и т. д.

Расстройство стула всегда связано с нехваткой в организме жидкости и минеральных солей. В этом случае необходимо восполнить потери.

Причины этого заболевания должен выяснить врач.

Точечный массаж рекомендуется при расстройствах, вызванных стрессом, нарушением питания.

Точку Небесная ось (три пальца влево и вправо от пупка) нажимайте со средней силой в течение 3 минут.

Точку Пограничный источник, которая находится на расстоянии ладони над лобковой костью, нажимайте со средней силой в течение 3 минут.

ЗАПОРЫ

Подобное заболевание может быть вызвано инфекцией, неправильным питанием и т. д. В некоторых случаях запоры могут возникать и из-за психологических причин. В нетрадиционной медицине считается, что от запоров страдают люди, которые излишне сдержанны в своих чувствах и боязливы.

Не следует увлекаться слабительными средствами. Следите за питанием и побольше двигайтесь. Восстановить деятельность кишечника вам поможет точечный массаж.

Специальная зона на указательном пальце массируется на левой и на правой руке не менее десяти раз.

Точка под названием Задняя бороздка массируется с легким нажимом в течение 3—5 минут.

Снять спазм вам поможет массаж точки Божественное спокойствие. Сильно нажимайте на точку в течение 5—7 минут.

ОЖИРЕНИЕ

Проблема избыточного веса во все времена актуальна. Китайская медицина предлагает свой метод лечения этого заболевания.

Точку Угасающее озеро массируйте в течение 50 секунд.

Точку Задняя бороздка массируйте легким движением в течение 2—3 минут.

КУРЕНИЕ

О том, что курение повышает риск сердечно-сосудистых, легочных и онкологических заболеваний, знает каждый. Но, к сожалению, не все могут найти в себе силы для того, чтобы избавиться от этой дурной привычки.

Легкий массаж точки Божественное спокойствие поможет уравновесить энергию. Нажимайте на точку в течение 5—6 минут

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ЖЕЛУДКА

В этом случае необходимо перейти на щадящую диету и голодание, которое способствует удалению из организма шлаков и слизи. Также необходимо установить причину заболевания и проконсультироваться с врачом. Китайские врачеватели напрямую связывали расстройство пищеварения с душевными переживаниями человека.

С помощью массажа вы сможете снять легкое воспаление слизистой облочки желудка, вызванное стрессами и неврозами. В других случаях лучше всего применять методы традиционной медицины и заниматься массажем под наблюдением врача.

Точку Небесная ось нажимайте со средней силой в течение 5 минут.

Бледно-зеленая жемчужина и Центр желудка массируйте вместе при отрыжке и изжоге. Слегка нажимайте в течение 3 минут.

При болях нажимайте Центр желудка со средней силой в течение 5 минут.

Точку Море энергии, которая находится на три пальца ниже пупка, нажимайте с усилием в течение 3 минут.

Успокоить слизистую оболочку и нормализовать ее функции вы сможете, если в течение 10 минут с усилием будете нажимать на точку Низина в долине.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Для того чтобы лечение было результативным, необходимо выяснить причины головных болей. Поэтому, прежде чем начинать лечение, необходимо пройти обследование у врача.

Китайская медицина считает, что головные боли возникают в том случае, когда у человека возникают противоречия между чувствами и «умом» или когда человек пытается получить то, что для него недоступно и совершенно ему не нужно. В таких случаях от лекарств, как правило, мало толку, поэтому воспользуйтесь массажем, который не только снимет боль, но и устранит причину ее возникновения.

Точку Источник на холме Ян сильно нажимайте в течение 5—6 минут.

Затем воспользуйтесь точкой психической гармонии Божественное спокойствие. Массируйте ее в течение 10 минут.

Если боль очень сильная, сильно нажимайте точку под названием Высшая атака. Массируйте эту точку до тех пор, пока боль не утихнет.

При болях, вызванных мигренями, массируйте точку Рыбий хвост, которая находится в конце брови. Нажимайте на нее со средней силой в течение 5 минут. При начинающихся головных болях массируйте Теменную точку, которая находится с внутренней стороны среднего пальца, на проксимальном межфаланговом суставе.

Затылочную точку нажимайте в течение 5 минут.

Заднейшую точку, находящуюся между пястно-фаланговыми суставами, сильно нажимайте в течение 5 минут.

В соответствии с ощущениями сами комбинируйте точки.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Точечный массаж лучше всего помогает при головных болях, вызванных остеохондрозом.

Точку Бай-хуэй, расположенную на темени рядом с макушкой, массируйте со средним усилием.

Фен-чи расположена под затылком, в костной ямке позади уха, на уровне наружного слухового прохода. Кроме этих точек необходимо массировать точку Ян-бай, которая находится над серединой межбровья. Эту точку нужно массировать круговы-

ми движениями. Начните с легкого поглаживания кончиком пальца, затем поглаживание усильте и закончите массаж сильным надавливанием. Сильное надавливание продолжайте не менее 30 секунд до тех пор, пока не появится ощущение онемения.

Необходимо помнить, что за один сеанс массируют не более 3—4 точек.

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХ

К сожалению, достаточно большое количество людей страдают такими заболеваниями, как гайморит, синусит и т. д.

Проявлениями воспалительного процесса являются заложенность, головная боль, повышение температуры и т. д. Поставить диагноз и назначить лечение должен врач. Но при первых признаках легкого насморка необходимо провести несколько сеансов точечного массажа. Хорошо сочетается массаж с ингаляциями, аэрозолями, позволяющими снять отечность слизистой оболочки.

Точка Четырехкратный блеск массируется до пяти раз в день в течение 5 минут.

Улучшить выделительную систему носоглотки поможет массаж точки Молодой торговец. Нажимайте на нее со средней силой в течение 3—5 минут.

Низина в долине помогает при отеках слизистой оболочки. Нажимайте на нее с усилием в течение 5 минут.

НАСМОРК

В некоторых случаях насморк связан с ослаблением иммунитета организма. Аллергический насморк, как правило, появляется у людей в детстве и, если его не лечить, может привести к болезням бронхов и к астме. Акупрессуру рекомендуют применять как профилактическое средство в определенные сезоны, когда обостряются аллергические заболевания.

При легком простудном насморке массируйте специальные точки в течение 5 минут.

Точка Хозяин аромата усиливает кровообращение и снимает отек слизистой оболочки. Слегка нажимайте на точку в течение 5 минут.

КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ

С климактерическим периодом связаны такие ощущения, как вялость, вегетативные нарушения, беспокойство. Улучшить состояние можно только с помощью лекарств, которые назначит врач.

Но поддержать психику и адаптироваться к происходящим изменениям можно с помощью массажа.

Найдите специальную точку, расположенную в ямочке подбородка, и нажимайте на нее со средней силой в течение 5 минут.

Воздействуйте на точку Связь с внутренним миром с помощью легкого надавливания со средней силой в течение 10 минут.

БОЛЕЗНИ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Воспалительные процессы предстательной железы встречаются довольно часто, при этом больной чувствует неприятные боли в спине, в ногах и т. д.

При появлении таких симптомов необходимо сразу же обратиться к врачу, чтобы он поставил диагноз и назначил лечение.

Облегчить течение болезни и снять боли поможет точечный массаж.

Найдите специальную точку на бедре и нажимайте на нее со средней силой в течение 5 минут.

Очень эффективен массаж точки Море энергии, который необходимо делать лежа. Нажимайте на эту точку со средним усилием в течение 5 минут.

Достигнуть энергетической гармонии можно с помощью Точки встречи трех Инь. Нажимайте на нее с усилием от среднего до большого в течение 10 минут.

РАССТРОЙСТВО СНА

С помощью точечного массажа можно устранить трудности при засыпании. В нетрадиционной медицине бессонница считалась уделом тех, кто мучается угрызениями совести.

Если вы подвержены бессоннице, не стоит уповать на снотворное как на единственный способ лечения.

Воспользуйтесь массажем, который поможет вам восстановить внутреннее спокойствие и гармонию.

Нажмите на точку Божественное спокойствие и медленно массируйте ее в течение 10—15 минут.

Точку Врата богов массируйте со средней силой в течение 5 минут. Эта точка — для выравнивания энергии.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Если вы по какой-либо причине не можете посетить врача, попробуйте с помощью массажа уменьшить боль.

Стимуляция определенных точек поможет организму выработать специальные болеутоляющие вещества.

Точку Хозяин [illegible] можно массировать со слабым усилием в течение 2 минут. Точка Покупатель мира находится [illegible] [illegible] валике указательного пальца. Эта точка поможет уменьшить зубную боль. Нажимайте на нее с усилием и массируйте столько времени, сколько потребуется.

ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Снять спазм мышц мочевого пузыря можно с помощью точечного массажа. Но, прежде чем начать лечение, необходимо пройти врачебное обследование на наличие камней в мочевом пузыре.

Точку Божественное спокойствие массируйте со средней силой в течение 5 минут.

Специальная точка расположена на дистальном межфаланговом суставе мизинца. Нажимайте на точку в течение 20 секунд.

При недержании мочи массируйте точку под названием Помощь домашних духов. Эта точка распо-

ложена с внешней стороны стопы, прямо на пяточной кости. Массаж выполняется со средним усилием в течение 10 минут.

УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ

Современный человек проводит большую часть времени перед экраном телевизора и монитором компьютера. Все это не способствует улучшению зрения.

В этом случае вы также можете прибегнуть к помощи точечного массажа.

Найдите Глазные точки и массируйте их с помощью мягкого ритмичного массажа в течение 1—2 минут. Выполняйте это упражнение несколько раз в день — и вы вскоре убедитесь, что ваше зрение улучшилось.

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Наверное, всем знакомы сонливость, вялость и постоянное чувство апатии и усталости. В этом случае вы можете прибегнуть к помощи точечного массажа.

Специальную точку массируйте ногтем большого пальца в течение 20 секунд.

Дополнительно массируйте точку Три мили и Море энергии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Технике точечного массажа нельзя обучиться за несколько дней, от вас потребуются внимание, усидчивость и тренировка. Следует избегать воздействия на соседние участки, где могут располагаться другие точки, которые нельзя затрагивать. Положительное влияние процедуры проявляется по-разному: у одних сразу, у других — через несколько сеансов. Хорошего вам здоровья!

ББК 55.6
П 33

Пирогов И.
П 33 Точечный массаж.— М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. — 32 с.

Серия «Истоки здоровья»

ISBN 5-7905-0541-4

ББК 55.6

Илья Пирогов

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Серия «Истоки здоровья»

Художественное оформление *П. Навдаев*

Издание подготовлено при участии ЛА "Научная книга"

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры

Оригинал-макет подписан к печати 25.01.2000 г.
Формат 84×108 $^{1}/_{32}$. Гарнитура «Таймс».
Печ. л. 1,0. Тираж 15000 экз.
Заказ № 543.

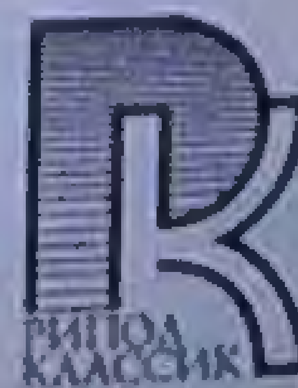
Адрес электронной почты: ripol@aha.ru.
Страничка во «всемирной паутине»: www.ripol.ru.

«РИПОЛ КЛАССИК»
109147, Москва, Б. Андроньевская ул., д. 23
ЛР № 064925 от 16.01.97 г.

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии издательства
"Самарский Дом печати"
443086, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.
Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.

ISBN 5-7905-0541-4







PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190